

宜蘭縣頭城鎮大里國民小學 106 學年度健康促進學校實施計畫

一、計畫依據：

宜蘭縣健康促進學校工作手冊

二、計畫摘要：

本計畫依據健康促進學校的概念，依據學校現行問題分析與健康需求評估，本年度研訂整體學校衛生健康政策推動重點為「菸害防制」、「健康體位」、「菸檳防治」、「視力保健」及「全民健保」及「性教育(含愛滋病防治)」，校本議題為「全民健保」。另，本校擬提昇學校教職員工急救知能，加強通報校園特殊事件及緊急事件，以維護教職員工生之生命安全，以達到全面推廣急救教育之目的。實施步驟為透過教師、學生、家長、社區人士共同對話、參與及執行的模式，群策群力合作，讓學校的師生及社區人士體驗健康的的好處，以經營一個健康的校園與社區，共創美好的未來。

本校在前一年度針對學生辦理宣導活動並辦理教師精進研習：訂定各項主題宣導週，於朝會加強宣導，並於學習走廊布置各主題宣導之，利用播放相關影片或實況廣播宣導活動，教師與學生一起參加各類講座，課堂上延續議題討論，建立學生正確的價值觀。同時利用週三進行該主題的教師進修研習活動，並發調查表鼓勵家長、義工團及社區人士共同參與研習活動致力於口腔保健宣導工作，但是學童的齲齒率及體位仍不佳，推就其主因，應是家庭生活習慣及家長觀念態度所影響，因此學校特訂定健康促進計畫持續推動校內學生健康促進概念，並加強家長之衛生保健教育概念。

三、背景說明：

本校位於頭城鎮濱海路最北端，距離鎮中心約 20 公里，社區內無醫療院所，無法提供立即性醫療照護。故本校推動「安全與急救教育」，建立教職員對學生事故傷害之處理技術，以減少因缺乏急救之知識導致病情延誤或喪失生命的情形發生，有效降低傷害程度。經過有計畫的全面實施安全教育，避免事故傷害的發生；而事故傷害發生後的緊急處置，透過急救來減輕傷患的傷勢、疼痛及挽救生命，這是需要靠平日的急救訓練來促成。

學區家長大部分屬於漁民階層，社經地位不高，抽菸、嚼檳榔、生病直接到藥房拿藥或喝藥酒習慣已成，再加上近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭、外籍配偶及隔代教養學童比例高達 25% 以上，因而學童之生活、學習與成長備受關切。故本年度健康促進學校工作計畫，將秉持綠色校園永續經營理念，致力於菸害防制的推動和正確用藥的態度，並推展親職教育以達成健康促進乃成為本計畫之重要項目。

有關衛生署疾病管制局統計資料顯示，民國 101 年通報年齡在 20 歲以下的愛滋感染者中，7 成 2 曾透過網路尋找性伴侶，1 成 4 在被診斷為愛滋感染者前曾使用成癮性藥物，3 成 7 的人在 15 歲前發生初次性行為，發生年齡最小為 11 歲。為維護學生健康權益，本校加強性教育（含愛滋病防治）議題。

中央推動的全民健保制度為能永續發展，期許學校單位透過宣導及親職講座等活動將各種資訊讓學生、家長知悉明白，故本年度加強此議題的教育宣導。

依據本校 105 學年度健康檢查，視力不良、齲齒及學生體位等健康問題經由表 1 發現：視力不良率及齲齒率逐年上升。學生體位過重及肥胖者亦逐年增加的現象。這令人憂心的數據亦讓全校親師生體認到視力保健、口腔衛生及健康體位各議題的重要，原配合學校各項計畫，促進全校師生的健康。

四、計畫內容：

健康促進工作團隊依據健康議題及工作目標擬定學校健康促進計畫，依六大層面執行策略，說明如下：

實施大綱	具體實施策略	主辦單位	協辦單位	工作時程
(一) 訂定學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計畫推行小組。 2. 制定實施計畫並納入學校行事曆。 3. 規劃並舉辦健康促進學校的研習課程。 4. 結合社區相關團體制定學校衛生政策。	教輔處 健康中心	總務處	106/01-106/12
(二) 學校物質環境	1. 學生的健康資料資訊化並建檔完整，於規定內成上傳。 2. 學期初測量學生身高體重與視力，各項缺點學生皆能列冊管理，能分析其原因並研議改善策略。 3. 每年一四年級健康檢查皆能對學生及導師做行前教育，並給家長說明通知書。 4. 罹患特殊疾病的學生皆能造冊，並與相關導師進行衛教輔導。 5. 辦理教職員工健康促進相關活動。 6. 規劃並設置健康促進公布欄，強化宣導功能。	總務處 健康中心	教輔處	106/01-106/12
(三) 學校社會環境	1. 依據課程計畫安排健康教育課程上課時數，並運用多元化活動來推行健康教育。 2. 106 學年度必選議題為正確用藥	教輔處	健康中心	106/01-106/12

	<p>教育、菸害防治、口腔衛生、視力保健、健康體位、全民健保、性教育(含愛滋病)、自選議題為安全教育與急救，將這些議題融入教學，讓學生養成健康的行為與習慣。</p> <p>3. 每年安排一次戶外教學。</p> <p>4. 健康教育授課老師參與專業在職進修，每兩學年至少參加學校衛生相關研習 18 小時。</p> <p>5. 每天利用十點至十點半進行課間活動，推動跳繩運動，提升體適能，培養學生運動的好習慣。</p>			
(四)健康生活技能教學與行動	<p>1. 實施建築物及設備、設施之安全檢查，並加以維護並詳填檢核表及紀錄。</p> <p>2. 上學期間設立門禁，每週校長及相關處室主任會巡堂及巡視校園安全。</p> <p>3. 定期清洗水塔及飲水機水質檢驗以維護飲用水安全。</p> <p>4. 提供充足的燈光照明設備，並定期檢查或更換。</p> <p>5. 維持廁所清潔並定期檢查紀錄。</p> <p>6. 落實腸病毒、登革熱、流感等傳染病防治應變計畫之實施，以維護師生之健康，並加強通報之功能。</p> <p>7. 建立防災計畫並加強師生演練。</p>	教輔處	健康中心 總務處	106/01-106/12
(五)社區關係	<p>1. 規劃第一週為友善校園週，推動反霸凌、反毒、反黑，營造友善校園環境。</p> <p>2. 擬定學校危機處理辦法及實施流程，並放置於校務工作計畫手冊供教職員參考。</p> <p>3. 積極爭取社區資源，強化健促計畫之推動。</p> <p>4. 每間教室皆提供飲水機，鼓勵學生喝白開水，養成健康行為。</p>	教輔處	總務處	106/01-106/12
(六)健康服務	<p>1. 每年至少規畫二場健康促進的活動供家長參加。</p> <p>2. 辦理運動會，聯合社區居民一起參加。</p> <p>3. 結合在地醫療院所辦理健康促進活動並參與學校的活動。</p> <p>4. 導護志工協助學童每天上下學的安全，學區內共有六個愛心商店，共同關心與維護學童的安全。</p> <p>5. 駐校藥師到校宣導正確用藥的健康觀念。</p>	教輔處	總務處 健康中心	106/01-106/12

各議題具體實施步驟及目標如下表：

計劃項目	工作重點	參與人員	預期達成目標
整體學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進學校計劃推行小組。 2. 制定實施計劃並納入學校行事曆。 3. 規劃並舉辦健康促進學校的研習課程。 4. 結合社區相關團體制定學校衛生政策。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士、教職員工及家長。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 凝聚健康促進學校推展共識。 2. 參與之教職員工能具備執行本計劃的能力。 3. 能利用校園或社區可用資源，完成健康促進學校活動。 4. 提升社區民眾對學校的認同感。
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定學童視力保健計劃。 2. 定期進行學生視力檢查並追蹤輔導管理。 3. 確實執行望遠凝視活動。 4. 舉辦視力保健活動。 5. 提供學生符合規定的燈光照度。 6. 養成學生端正的閱讀寫字姿勢。 7. 定期進行學生視力檢查並追蹤輔導管理。 8. 新型課桌椅對號入座。 9. 志工媽媽說故事活動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士。 3. 教職員工及家長。 4. 社區民眾。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 降低學童視力不良罹患率。 2. 提高視力不良學童的矯治率。 3. 增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。
口腔衛生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦口腔保健活動 2. 進行每日餐後潔牙及每週二含氟漱口水活動。 3. 定期口腔檢查並追蹤輔導管理。 4. 舉辦口腔保健親職教育活動。 5. 在校推行學生喝白開水活動。 6. 志工媽媽說故事活動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士。 3. 教職員工及家長。 4. 社區民眾。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 降低學童齲齒率。 2. 提高齲齒學童的矯治率。 3. 增加學童的保健常識及養成良好的衛生習慣。 4. 參與民眾獲得健康知能。
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵學生養成吃早餐的習慣。 2. 加強午餐營養教育。 3. 健康飲食習慣與知能融入領域教學。 4. 佈置健康飲食專欄提供健康飲食資訊。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士。 3. 教職員工及家長。 4. 社區民眾。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增加學童的保健常識及養成良好的飲食習慣。 2. 參與家長獲得健康知能。 3. 讓學生能有效的控制體重。 4. 讓學生養成良好的運

	<ol style="list-style-type: none"> 5. 辦理學童健康飲食講座。 6. 辦理家長健康飲食講座。 7. 定期測量並分析學生體重情形。 8. 實施體位不良學生健康飲食與運動指導。 9. 培養學童規律運動習慣。 10. 在校推行學生喝白開水活動。 11. 推行每天課間活動時間「跳繩活動」。 12. 志工媽媽說故事活動 13. 社團活動的實施，提供學童多元的運動機會。 14. 提升學童體適能。 		動習慣。
菸害防治	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定並實施無菸害校園計畫。 2. 明定禁止學生在校園內吸菸。 3. 配合禁菸節訂定每年六月為菸害防制教育宣導月。 4. 邀請衛生機構到校辦理拒菸活動。 5. 推動家長及來賓至校不吸菸運動。 6. 辦理家長及職員工菸害防制研習。 7. 校園中張貼禁菸標誌。 8. 拒菸課程融入領域教學。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計畫推行小組成員。 2. 社區資源人士。 3. 教職員工及家長。 4. 社區民眾。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增加學童的保健常識。 2. 養成良好的衛生習慣。 3. 透過宣導，減少家長抽菸的次數。 4. 4.建立無菸的乾淨校園環境。
全民健保 (校本議題)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用親職講座及宣導活動加強家長對全民健保有正確認知。 2. 利用健體課程融入全民健保議題。 3. 辦理相關的學藝競賽活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計畫推行小組成員。 2. 社區資源人士。 4. 教職員工及家長。 5. 社區民眾。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增進家長和學生對全民健保的正確認知。
性教育(含愛滋病防治)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用親職講座及宣導活動加強家長在愛滋病防治上有正確認知。 2. 利用健體課程融入性教育相關活動。 3. 辦理相關的學藝競賽 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計畫推行小組成員。 2. 社區資源人士。 4. 教職員工及家長。 5. 社區民眾。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增加學生正確的性教育和性別平等之觀念和態度 2. 提升家長對愛滋病防治的正確認知。

	活動。		
正確用藥	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用各項主管會議加強宣導。 2. 結合駐校藥師辦理相關宣導。 3. 利用課程或校內活動加強學生用藥安全的認知。 4. 加強用藥安全的環境佈置。 5. 辦理學藝競賽提升正確用藥觀念。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 駐校藥師 3. 社區資源人士。 4. 教職員工及家長。 5. 社區民眾。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增加學童的正確用藥常識及養成良好的用藥習慣。 2. 參與民眾獲得健康知能。
安全教育與急救(自選議題)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立事故傷害防制與緊急救護體系 2. 遊戲器材及體育設施定期維護 3. 遊戲器材及體育設施融入教學 4. 辦理學生及教職員防災訓練 5. 要求教師參加急救知能研習 6. 辦理學生 CPR 研習 7. 事故傷害防制宣導及藝文活動 8. 加強交通安全教育宣導及管理措施 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士。 3. 教職員工及家長。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 佈置安全的學校生活環境。 2. 提高師生對於生活安全的警覺。 3. 幫助學生發展一種新環境分析判斷的能力。

五、人力配置：

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	洪祖熙	校長	研擬並主持計畫，彙整報告撰寫
協同主持人	簡語鴉	教輔主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	游永興	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	吳啟新	健康與體育領域教師	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	施信吾	學務組長	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	賴星羽	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合健康網路網頁製作及維護
研究人員	沈河安	家長代表(會長)	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
研究人員	吳家惠	各班健體領域老師	健促議題融入教學與學藝競賽活動指導
與會人員	卓鈺翔	自治鎮長	參與計劃會議並協助推廣計畫

六、預定進度：

月份 工作項目	106 年 8 月	106 年 9 月	106 年 10 月	106 年 11 月	106 年 12 月	107 年 1 月	107 年 2 月	107 年 3 月	107 年 4 月	107 年 5 月	107 年 6-7 月
1.成立學校健康促進委員會											
2.組成健康促進工作團隊											
3.進行現況分析及需求評估											
4.決定目標及健康議題											
5.擬定學校健康促進計畫											
6.編製教材及教學媒體											
7.建立健康網站與維護											
8.擬定過程成效評量工具											
9.成效評量前測											
10.執行健康促進計畫											
11.過程評量											
12.成效評價後測											
13.資料分析											
14.報告撰寫											

七、 評價方法：

(一) 過程評價：

- 1、組成健康促進委員會，訂定健康促進委員組織架構和人力配置，健康促進委員會定期召開會議共同檢討議題的得失，以為改進之依據。
- 2、在行政和校務會議中提出討論，邀請全校教師和教職員等共同討論相關問題，提供學校改進建議。
- 3、建置健康促進網站，提供資訊平台將學校健促發展資料、照片等上傳，並連結相關健促網站做經驗分享。

(二) 結果評價

將執行計畫進行前後測分析，呈現實施成效。並針對未達成或難以實施進行檢討並做為下一年度改善之策略。

1、健康狀況：

- (1)生理指標：(透過行為觀察記錄)菸、毒行為、體位、坐姿。
- (2)心理指標：(透過行為觀察記錄)教職員生能對自身健康關心與注重，進一步達成健康人生、健康心理。
- (3)體適能指標：(身體質量指數、肌肉適能、柔軟度、心肺耐力)前後體適能檢測實施結果對照。

2、行為與生活型態：

- (1)預防性健康行為：(透過檢查記錄、行為觀察記錄及訪談)定期接受口腔、視力、身體等健康檢查、接受輔導就醫矯治。
- (2)增進健康行為：(透過行為觀察記錄及前後測問卷)定時運動 210、均衡飲食、充足睡眠 8 小時、規律用眼 310、每日平均潔牙 3 次。
- (3)危害健康行為：(前後測問卷)遠離菸害毒品、長期喝含糖飲料不吃早餐、不吃蔬果。

3、環境因素：

- (1)健康環境：(透過觀察記錄)校園美化綠化、充足燈源照明、配合身高之課桌椅、健康餐飲供應、無菸校園環境、校園安全環規劃。
- (2)健康服務：(透過行為觀察記錄及質性訪談)成立健康輔導諮商處所(健康中心)，建立完整的預防、篩檢追蹤、矯治和輔導系統。提供健康相關訊息(健康促進網、公布欄、校網公告、班級教室布置)。
- (3)校園社會文化：(透過行為觀察記錄)建立優質校園文化，如閱讀、藝文等，進而提昇學生正常之生活型態，運用各種師生會議提倡健康促進觀念並凝聚共識。

4、個人因素：

(透過觀察記錄及相片呈現)利用各項宣導、課程及活動，從日常生活中建立個人的健康知覺、知識、態度、價值觀與健康生活技能。

八、預期效益：

(一)學校整體效益

1. 凝聚學校健康促進的共識及建立健康校園的願景：全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的目標。
2. 建立無菸的乾淨校園環境。
3. 校園意外事故發生率持續降低，並營造一個生理與心理安適的學校環境以促進健康：提供易適應且安全的校園建築、設施，使學生容易於學校環境中適應並與教師的互動良好。
4. 教職員工生共同參與並且發展其為健康行為能力，落實於日常生活中。
5. 結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係，成立提升健康或運動性社團，營造社區與學校整體的健康環境。

(二)各議題效益

1、視力保健議題

- 1-1 立體感檢測異常學生，就醫複檢率達 100%。
- 1-2 視力不良學生就醫複檢率達 95%。
- 1-3 下課時會離開教室到戶外活動人數達 80%。

2、口腔保健議題

- 2-1 全校餐後潔牙率達 85%。
- 2-2 一、四年級口腔檢查，齲齒矯治率達 95%。
- 2-3 口腔衛生知識認知正確率達 85%。
- 2-4 每日潔牙 3 次以上執行率達 70%。

3、健康體位議題

- 3-1 體適能檢測合格率能達 45%。
- 3-2 學生游泳檢測通過率達 85%。
- 3-3 每週運動 3 日，每次達 30 分鐘人數達 75%。
- 3-4 正確飲食知識認知正確率達 85%。

4、正確用藥議題

- 4-1 結合駐校校藥師辦理正確用藥宣導相關活動至少 1 場。
- 4-2 學生具備正確用藥五大核心能力認知率達 80%。

5、全民健保議題

- 5-1 對全民健保正確認知達 80%
- 5-2 辦理全民健保宣導相關活動至少 1 場。

6、性教育議題（含愛滋病防治）

6-1 性教育正常認知率達 90%以上。

6-2 接納愛滋感染者比率達 80%以上。

6-3 辦理宣導相關活動至少 1 場。

7、菸害防制議題

7-1 學生及教職員工對於香菸危害認知率達 90%以上。

7-2 學生吸菸率 0%。

7-3 別人拿菸請你時，會勇於拒絕率達 98%以上。

7-4 如果家人或身邊的朋友在你面前吸菸，會請他熄菸並勸他別再吸菸達 70%以上。

8、安全教育與急救

8-1 全校教職員工 CPR 急救研習合格率達 90%。

8-2 六年級學童接受 CPR 急救訓練，通過檢測，通過率達 90%。

九、本計畫經校長核可校務會議通過，修正時亦同。

承辦人：簡語鴉

教導主任：簡語鴉

校長：洪祖熙